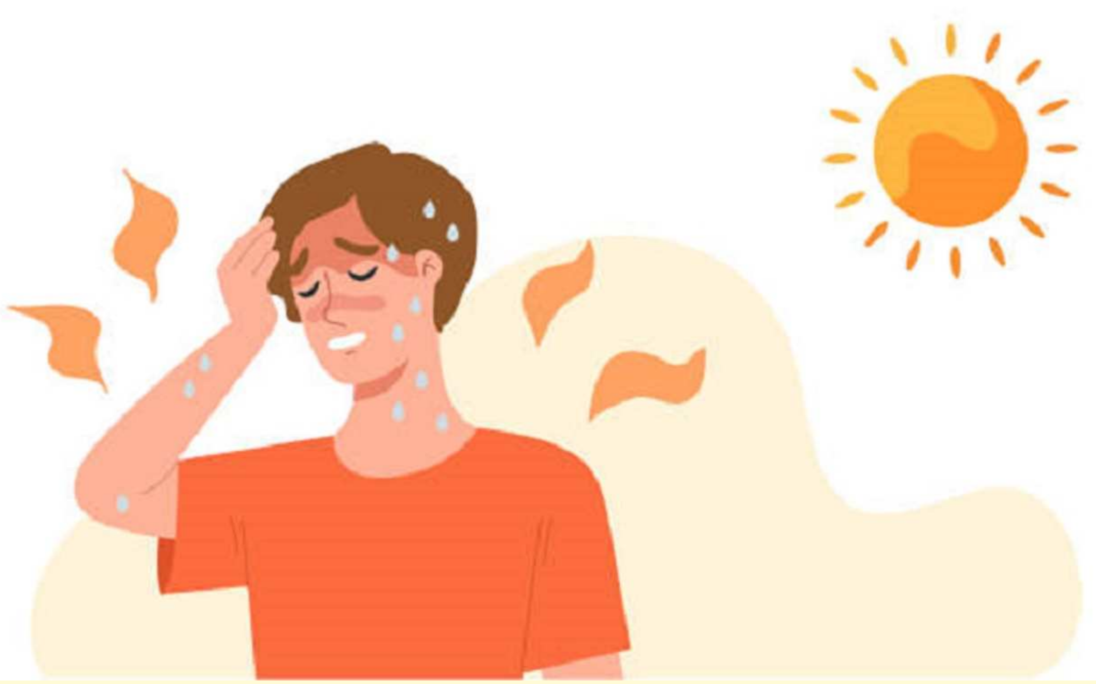
گرمی کی شدت، پسینہ اور گرم غذا، گرمی دانوں کا باعث ہیں

گرمی دانے
اور اس کا علاج



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

گرمی دانے

اوراس کا علاج

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول:25جون2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَ الۡقَلَمِ وَ مَا یَسۡطُرُوۡنَ

گرمی دانے

موسم گرما کے آتے ہی متعدد پریشانیوں میں اضافہ ہوجاتا ہے، حساس جِلد والوں کے لیے یہ موسم کافی مشکلات لاتا ہے جن میں ایک شکایت گرمی دانوں کی ہے جو کہ کافی تکلیف دہ ہوتے ہیں، گرمی دانے پورے جسم پر نکلنے کے سبب گرمیوں کے موسم کو دوبھر بنا دیتے ہیں۔

گرمی دانوں کی صورت میں بے حد کھجلی، خارش اور جلن ہونے لگتی ہے اور جلد کے ہر حصے میں سوئیاں سی چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں،

گرمی دانے جب پک جاتے ہیں تو انہیں کُھجانے کی خواہش ہوتی ہے، انہیں کُھجانے سے یہ پھوٹ جاتے ہیں جبکہ کچے دانے کُھجانے سے ان میں خارش اور جلن بڑھ جاتی ہے۔ پنجابی میں گرمی دانوں کو پت کہتے ہیں۔

اسباب:۔

موسم گرما میں ساون کے مہینے سے قبل گرمی کی شدت اپنے عروج پر ہوتی ہے، یہ چلچلاتی خشک گرمی دانے نکلنے کا سبب بنتی ہے، گرمی دانے بننے کا سب سے اہم سبب یہ ہے کہ گرمیوں میں ہوا میں نمی کی زیادتی سے زیادہ پسینہ آتا ہے، یہ پسینہ تا دیر جِلد پر رہ کر اپنی تیزابیت کی وجہ سے جلد کو نقصان پہنچاتا ہے اور ایسے میں مسام بند اور گرمی دانوں کی افزائش کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور گرمی دانے بننے لگتے ہیں۔

دیگر اسباب میں تیز مرچ مصالحے اور گرم اشیاء کا بکثرت استعمالِ حبسِ، شدت کی گرمی میں چلنا پھرنا، پسینہ کی زیادتی، ریشمی و گرم



کپڑوں کا استعمال نیر صفرادی رطوبات کی زیادتی، یا گرم مشروبات کا بکثرت استعمال اور شدید قبض اس کے اسباب ہیں۔خربوزہ اور آم کا بکثرت استعمال بھی اس کا موجب بن سکتا ہے۔

علامات:۔

بدن پر سرخ یا سفیدی مائل چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔

ان دانوں میں خارش جلن اور درد بھی پایا جاتا ہے۔جسم میں سوئیاں سی چھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔کھجلی بھی ہوتی ہے۔

علاج

طب یونانی‘ مشرقی‘ اسلامی

ھوالشافی۔ طباشیر، چھوٹی الائچی، کول ڈوڈے ہر ایک 10 گرام، گلوکوز 20 گرام انتہائی باریک سفوف بنائیں اور 3 گرام سفوف شربت صندل یا پانی کے ساتھ دن میں تین مرتبہ دیں۔

ھوالشافی۔ تخم کاسنی 10 گرام‘ گل منڈی 10 گرام ایک کپ پانی میں 24 گھنٹے بھگو دیں اور صبح وشام ایک ایک خوراک دیں، میٹھا کرنے کیلئے اس میں شربت صندل ڈال لیں۔

ھوالشافی۔ آملہ خشک 10 گرام ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر ٹھنڈا کر کے اس میں شربت صندل ڈال کر دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔

ہوالشافی۔ٹالکم پاؤڈر 100 گرام ست پودینہ ایک گرام کافور 3 گرام باہم ملا کر جسم پر لگائیں۔

پرہیز:— غذاء لطیف زود ہضم اور ٹھنڈی دیں، سبزیاں اور ترکاریاں استعمال کرائیں۔ بادی اور محرک اشیاء سے پرہیز، روزانہ غسل کریں، دھوپ سے حتی الوسع بچیں۔



گرمی دانے
اور گھریلو علاج

ایلوویرا جیل لگائیں

ایلو ویرا جیل جلد کے کسی بھی مسئلے کا ایک بہترین علاج ہے اور گرمی دانوں کے لئے تو بہترین ہے۔ ایلو ویرا جیل میں شفا بخش خصوصیات ہیں اور یہ لالی اور سوجن کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔ گرمی دانوں پر ایلو ویرا جیل لگائیں اور اسے رات بھر لگا رہنے دیں، یا آدھے گھنٹے تک ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

صندل پاؤڈر کا استعمال

صندل کی لکڑی کو اپنی ٹھنڈک کی خصوصیات وجہ سے جانا جاتا ہے اور گرمی دانوں کے لیے ایک بہترین گھریلو علاج ہے۔ صندل کا تھوڑا سا پاؤڈر پانی میں ملا کر پیسٹ بنالیں اور گرمی دانوں پر



لگائیں۔ اسے ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

سرکہ کا استعمال

سیب، انگور وغیرہ پھلوں کے مختلف کسی بھی قسم کے سر کے میں تھوڑا سا پانی ملا کر گرمی دانوں پر لگانے سے فوری آرام ملتا ہے، یہ عمل دن میں دو سے تین بار دہرائیں۔

نیم کے پتوں کا پیسٹ لگائیں

نیم اپنی دواؤں کی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔ آپ نیم کے پتوں کو پانی میں ملا کر پیس کر پیسٹ بنا سکتے ہیں۔ آپ اس پیسٹ

کو گرمی دانوں پر لگا سکتے ہیں۔

اس میں اینٹی مائکروبیل اور اینٹی سوزش خصوصیات ہیں اور یہ خارش اور جلن میں مدد کرسکتی ہے۔

اس کے علاوہ نیم کے پتے پانی میں جوش دے کر پانی کو ٹھنڈا کر کے نہانے سے بھی گرمی دانے ختم ہونے لگتے ہیں۔



عرق گلاب اور شہد کا مکسچر لگائیں

عرق گلاب، خالص شہد اور پانی کا مکسچر بنا کر برف کی ٹرے میں جما دیں۔ایک وقت میں چار سے پانچ آئس کیوبز لیں،، اور انہیں ململ کے نرم کپڑے میں لپیٹ دیں گرمی دانوں سے متاثرہ حصوں پر بنڈل کو آہستہ سے دبائیں۔عرق گلاب جلد کے پی ایچ توازن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے، اور اضافی تیل کو بھی کنٹرول کرتا ہے جس سے گرمی دانوں کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

دہی کا استعمال

دہی کا گرمی میں جلد پر ٹھنڈک اور سکون بخش اثر گرمی دانوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ٹھنڈا دہی متاثرہ جگہوں پر لگائیں اور پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں بعد ازاں ٹھنڈے پانی سے دھو کر خشک کریں۔

ملتانی مٹی کا پیسٹ لگائیں

ملتانی مٹی میں جلد کے حوالے سے شفایابی کی بہت سی خصوصیات

ہیں۔ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ملتانی مٹی ڈالیں اور اس میں گلاب کے پانی کے چند قطرے ڈالیں تا کہ پیسٹ بنا کر اپنے دانے پر لگائیں۔جب پیسٹ خشک ہو جائے تو نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ نہ صرف موثر ہے بلکہ جلد کو فوری طور پر ٹھنڈا کرنے میں مدد کرتا ہے۔

مہندی کا استعمال

گرمی دانوں سے بچاؤ کے لیے ہاتھوں اور پیروں پر مہندی لگا نے سے سکون ملتا ہے اور دانے جَلد ختم ہو جاتے ہیں۔

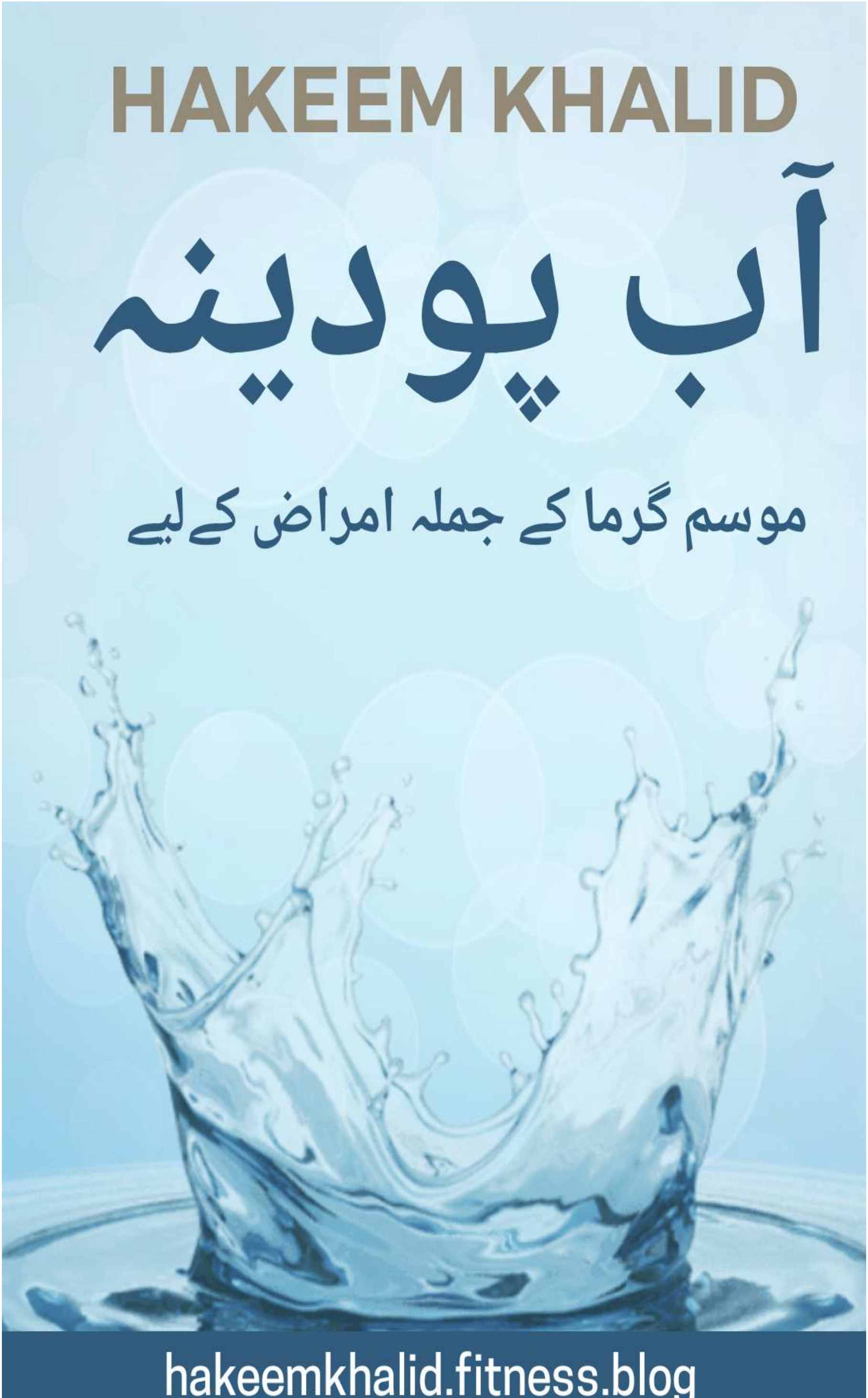
گرمی دانوں سے بچنے کی تدابیر

گرمیوں کے دوران ہرے رنگ کی سبزیاں اور ٹھنڈی تاثیر کی غذائیں مفید ثابت ہوتی ہیں۔گرمیوں میں کوشش کریں کہ بار



بار نہائیں۔ بار بار نہانے سے جلد ٹھنڈی رہتی ہے۔ پسینے سے بھرے ہوئے کپڑے زیادہ دیر پہننے سے گرمی دانے بنتے ہیں۔ ان کپڑوں کو فورا بدل لینا چاہیئے۔ یہ گیلے کپڑے زیادہ دیر نہیں پہننے چاہئیں۔ گرمیوں میں سوتی کپڑے کا استعمال کریں۔

موسم گرما میں ریشمی کپڑوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے ۔کپڑے کھلے اور آرام دہ ہونے چاہئیں۔ جو خواتین کچن میں کام کر تی ہیں ان کو چاہیے کہ وہ دو سے تین مرتبہ نہا کر خشک اور سوتی کپڑے پہنیں نیز پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔


HAKEEM KHALID
آب پودینہ
موسم گرما کے جملہ امراض کےلیے
hakeemkhalid.fitness.blog



HAKEEM QAZI M.A KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.